ارتباط با ما علمی سلامت سفر سبک زندگی آموزش آشپزی

خانه › سلامت › پزشکی › یبوست را چگونه در کوتاه ترین زمان درمان کنیم ؟ (۲۷ روش درمانی خانگی و شیمیایی)

یبوست را چگونه در کوتاه ترین زمان درمان کنیم ؟ (۲۷ روش درمانی خانگی و شیمیایی)

محمد مهرآرا ۲ هفته پیش



دچار یبوست شدن بدان معنی است که حرکات روده شما سخت شده است. تقریبا همه افراد در یک مقطع از زندگی خود گرفتار این مشکل می شوند. اگرچه معمولاً جدی نیست ، اما در صورت طولانی شدن سبب بروز معظلاتی می شود. در این مقاله از رازمگ به بررسی علائم و نشانه های این مشکل ، سریعترین و موثرترین روش های درمان خانگی ، گیاهی و شیمیایی و متدهای جلوگیری از آن پرداخته ایم. مدت زمان لازم برای مطالعه این مقاله ۱۷ دقیقه می باشد.

یبوست یا خشکیِ مزاج عارضه‌ای در دستگاه گوارش است که بر اثر آن ، مواد دفعی در رودهٔ بزرگ سفت می‌شوند و دفع آن‌ها با درد و سختی همراه می‌شود. یبوستِ حاد ممکن است سبب بسته‌شدن روده شود ، که به نوبهٔ خود حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشد. علل بروز این عارضه ممکن است رژیم غذایی نامناسب ، برهم خوردن تعادل هورمونی ، اثر جانبی داروهای مصرفی یا آناتومی بدن باشد. روش‌های درمان شامل اصلاح رژیم غذایی و تمرینات ورزشی است.

فهرست مطالب [مخفی]

دلیل یبوست

علت اصلی معمولاً کندی سرعت عبور مواد از کولون یا اختلال دفع است. برخی بیماری‌ها موجب یبوست می‌شوند ، مانند رژیم کم‌فیبر یا کم‌آبی بدن ، کم‌کاری تیروئید ، بیماری دیابت ، تومورها و سرطان‌های روده. هنگامی که غذا وارد روده می‌شود آب و مواد مغذی از آن جدا می‌شوند و مواد زائد به صورت مدفوع باقی می‌مانند و به‌وسیلهٔ انقباض ماهیچه‌ها در روده حرکت می‌کند. مصرف کمِ فیبر و آب و نداشتن فعالیت بدنی و جلوگیری از دفع ، این امر را دشوار می‌کند.

از دیگر عواملی که منجر به یبوست می‌شوند می‌توان به چاقی ، استرس ، عدم تحرک کافی در روز ، کهولت سن ، خواب نامناسب و بارداری اشاره کرد.

علائم یبوست عبارتند از:

- کمتر از ۳ بار اجابت مزاج در هفته
- مدفوع کم ، سخت و خشک که دفع آن دشوار یا دردناک است
- نیاز به فشار بیش از حد برای حرکت روده و اجابت مزاج
- احساس اینکه که پس از یک اجابت مزاج ، روده شما خالی نیست
- استفاده مکرر از تنقیه، ملین‌ها یا شیاف

علائم سفت شدگی مدفوع عبارتند از:

- مدفوع مایع (مایعات در اطراف توده مدفوع نشت می‌کند و می‌تواند با اسهال اشتباه گرفته شود)
- درد شکمی ، به خصوص پس از صرف غذا
- تمایل مداوم به اجابت مزاج
- تهوع و استفراغ

- سر درد
- بی اشتهایی، کاهش وزن
- نا هنجاری (احساس بیماری به طور کلی در فرد)

عوامل تشدید کننده یبوست

عوامل شایعی که یبوست را تشدید می‌کنند عبارتند از : نوع رژیم غذایی ، نداشتن رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه‌ها ، کم مصرف‌کردن مایعات و نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب. مصرف برخی داروها مثل داروهای ضد فشار خون بالا و برخی داروهای پایین‌آورندۀ چربی‌های خون هم در ایجاد یبوست مؤثرند. شرایط فیزیولوژیکی مثل حاملگی و افزایش سن ، تعدادی از بیماری‌ها نیز با کاهش حرکت همراه است.

مانند قطع نخاعی یا بیماری‌های عضلانی مثل دیستروفی ماهیچه‌ای نیز از علل یبوست‌اند. برخی بیماری‌های رودۀ بزرگ که به‌جهت اختلال در حرکات رودۀ بزرگ پدید می‌آید ، مانند سندرم رودۀ تحریک‌پذیر ، بیماری‌های مرتبط با عضلات کفِ لگن خاصره ، و بالاخره اختلالات افسردگی از علل دیگر ایجاد یبوست هستند. مصرف مواد مخدر و همچنین قرص‌های حاوی مواد مخدر سنتی و صنعتی ، همانند ترامادول و متادون نیز می‌توانند باعث ایجاد یبوست شوند.

تغییر در رژیم غذایی

تغییر در رژیم غذایی شامل توصیه به مصرف مواد غذایی پُرفیبر مانند سبزیجات و افزایش مصرف میوه‌جات است. افزایش تحرک و فعالیت بیمار نیز توصیه می‌شود. نوشیدن آب و چای کمرنگ و سایر مایعات نیز توصیه می‌شود. درضمن ، در میان میوه‌ها ، گریپ‌فروت برای درمان این بیماری بسیار مفید است. چای پررنگ می‌تواند موجب یبوست شود. افراط در نوشیدن قهوه ، به‌دلیل دارا بودن مقادیر زیادی کافئین می‌تواند باعث ایجاد یبوست شود.

درمان یبوست

اغلب اوقات یبوست با بیماری یا اختلال گوارشی در ارتباط نیست. در عوض ، این عارضه با رژیم غذایی ، شیوه زندگی ، مصرف داروها یا برخی عوامل دیگر در ارتباط است که مدفوع را سخت‌تر می‌کند یا در دفع راحت مدفوع تداخل ایجاد می‌کند. در صورتی که علائم یبوست را دارید ، گام اول این است که اطمینان حاصل کنید مایعات کافی نوشیده اید و میزان فیبر مصرفی خود را افزایش دهید.

مقدار فیبر رژیم غذایی با افزودن غلات ، حبوبات ، میوه‌ها و سبزی‌ها یا دوزهای روزانه مکمل فیبر (به عنوان نمونه ، متاموسیل یا سیتریکل) می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر یبوست همچنان ادامه پیدا کند ، منطقی است از یک درمان و داروی ملین کننده برای کمک به حرکت روده‌ای استفاده کنید. بسیاری از ملین کننده‌های موجود بدون نسخه در دسترس هستند و برای استفاده گاه به گاه ایمن و بی خطر هستند.

برای این منظور از نمک‌های طبیعی ، نمک‌های منیزیم یا قندهای قابل هضم استفاده می‌کنند تا به روده در دفع مدفوع کمک کنند. نمونه‌هایی از آن‌ها عبارتند از ، شیر منیزی ، لاکتولوز و پلی اتیلن گلیکول (Miralax). مسهل‌های تحریک کننده ، مانند ملین‌های حاوی cascara ، senna یا bisacodyl ، کمتر ملایم هستند. ملین‌های تحریک کننده موجب می‌شوند عضلات روده بزرگ به طور مرتب منقبض شود.

داروهای ملین و ضد یبوست در فرم‌هایی هستند که می‌توانند خورده شوند یا به صورت شیاف به رکتوم وارد شوند. تنقیه نیز می‌تواند یبوست را از بین ببرد و در داروخانه‌ها بدون نسخه تجویز می‌شود. یک تنقیه سنتی با یک کیسه مایع (معمولا ترکیبی از نمک و آب) که به یک لوله پلاستیکی با نوک مخروط متصل است ، انجام می‌شود. یعنی ابتدای این وسیله به داخل مقعد منتقل می‌شود ، مایع آن را می‌توان به راست روده تخلیه کرد.

هنگامی که کیسه را چندین اینچ وارد کرده و مایع را با جاذبه حرکت می‌دهید ، مایع آن تخلیه می‌شود. عمل تنقیه سبب شل شدن مدفوع برای دفع می‌شود و در نهایت عضلات مقعد را برای یک واکنش نسبت به کشش آن‌ها تحرک می‌کند. در صورتی که دچار انسداد مدفوع (سفت شدن مدفوع) هستید ، احتمال دارد پزشک با استفاده از دستکش ، بخشی از توده مدفوع در رکتوم را خارج کند. مابقی جرم معمولا با استفاده از یک عمل تنقیه خارج می‌شوند.

حتما مطالعه کنید مزوتراپی چیست ؟ نقد و بررسی فواید و مضرات آن برای پوست،مو،لاغری

به ندرت مقداری آب از طریق یک سیگموئیدوسکوپ مورد نیاز است تا سفت شدگی مدفوع را بر طرف کند. هنگامی که مدفوع سفت شده از بین رفت ، پزشک به شما یک رژیم غذایی با فیبر بالا را توصیه می‌کند و ممکن است داروهای نرم کننده مدفوع یا ملین را نیز برای بهبود حرکات منظم روده به شما پیشنهاد دهد.

۱ – آب بیشتری بنوشید

دهیدراته شدن مداوم بدن می تواند باعث یبوست شود. برای جلوگیری از این مشکل ، مهم است که به اندازه کافی آب بنوشید و بدن‌تان را هیدراته نگه دارید. وقتی به یبوست دچار هستید ، می‌توانید با نوشیدن مقداری آب گازدار احساس راحتی کنید چرا که به شما کمک می‌کند آب از دست رفته بدن‌تان را به دست آورید و روده‌تان را به حرکت می‌اندازد.

۲. فیبر بیشتری مصرف کنید ، به‌ویژه فیبر محلول

غالبا به افرادی که دچار یبوست شده‌اند گفته می‌شود میزان دریافتی فیبرشان را افزایش دهند. این گفته به این خاطر است که افزایش مصرف فیبر باعث می‌شود حجم و تداوم حرکات روده افزایش یابد و به این ترتیب عبور مواد را از درون روده تسهیل می‌کند. فیبرهای غذایی به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- **فیبر نامحلول** : در سبوس گندم ، سبزیجات و غلات کامل یافت می‌شود. این نوع فیبر باعث می‌شود مدفوع‌تان حجم پیدا کند و به عبور آن از روده کمک می‌کند و راحت‌تر از سیستم گوارش‌تان عبور می‌کند.
- **فیبر محلول** : در سبوس جو ، جو ، مغزها ، دانه‌ها ، لوبیا ، عدس و نخود و همچنین میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. آنها آب را جذب می‌کنند و یک خمیر ژله‌ای شکل می‌دهند که حرکت مدفوع را تسهیل می‌کند.

۳ – بیشتر ورزش کنید

تحقیقات نشان داده است که ورزش کردن در افراد مبتلا به یبوست و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) به کاهش نشانه‌های آن منجر شده است. باید بدانید که ورزش کردن هیچ تأثیری بر تعداد دفعات مراجعه فرد به دستشویی ندارد ، ولی می‌تواند نشانه‌های یبوست را کاهش دهد.

۴ – قهوه بنوشید ، به‌ویژه قهوه کافئین دار

مصرف قهوه می‌تواند نیاز برخی افراد به دستشویی را افزایش دهد. این امر به این دلیل است که قهوه باعث تحریک عضلات سیستم گوارش‌تان می‌شود. قهوه مقادیر اندکی فیبر محلول دارد که به جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

۵ – برگ سنا مصرف کنید

سنا یک گیاه ملین است که عموما به بهبود یبوست کمک می‌کند. این گیاه حاوی یک ترکیب گیاهی به نام گلیکوزید است که اعصاب روده‌تان را تحریک می‌کند و حرکات آن را سرعت می‌بخشد. استفاده از این گیاه برای دوره زمانی کوتاه مدت مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی اگر نشانه‌های یبوست پس از چند روز از بین نرفتند حتما به پزشک مراجعه کنید.

مصرف برگ سنا برای زنان باردار ، شیرده یا کسانی که مشکلات خاص سلامتی دارند ، مانند بیماری التهابی روده ، توصیه نمی‌شود.

۶ – خوراکی‌های پروبیوتیک یا مکمل‌های پروبیوتیک مصرف کنید

پروبیوتیک‌ها ممکن است به جلوگیری از یبوست مزمن کمک کنند. افرادی که به یبوست مزمن رنج می‌برند به عدم تعادل باکتریایی در روده‌شان مبتلا هستند و خوراکی‌های پروبیوتیک می‌توانند این تعادل را بهبود ببخشند. پروبیوتیک‌ها همچنین با تولید اسید لاکتیک و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه به درمان یبوست کمک می‌کنند ، حرکات روده را بهبود می‌بخشند و عبور مدفوع را تسهیل می‌کنند.

۷ – از ملین‌های بدون نسخه استفاده کنید

شما می‌توانید با پزشک یا داروساز صحبت کنید و یک ملین کارآمد انتخاب کنید. این داروها به چند دسته تقسیم می‌شوند:

- **عامل حجم دهنده** : این نوع از ملین‌ها بر پایه فیبر هستند و برای افزایش محتوای آب در مدفوع‌تان استفاده می‌شوند.
- **نرم کننده مدفوع** : این نوع از ملین‌ها حاوی روغن هستند و برای نرم کردن مدفوع استفاده می‌شوند و حرکت مدفوع در روده را تسهیل می‌کنند.
- **ملین محرک** : این نوع ملین‌ها اعصاب روده را تحریک می‌کنند و حرکات روده را افزایش می‌دهند.
- **ملین‌های اسمزی (Osmotic laxative)** : این نوع ملین‌ها به واسطه‌ی کشیدن آب از بافت‌های اطراف و ورود آن به سیستم گوارش باعث نرم شدن مدفوع‌تان می‌شوند.

۸ – رژیم غذایی کم FODAMP را امتحان کنید

یبوست می‌تواند نشانه‌ی سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) باشد. رژیم غذایی کم FODAMP (کربوهیدارت های زنجیره کوتاهی که به خوبی در روده کوچک جذب نمی‌شوند) یعنی یک رژیم حذفی که غالبا برای درمان سندرم روده تحریک پذیر استفاده می‌شود. این رژیم در درمان یبوستی که به خاطر سندرم روده تحریک پذیر باشد مؤثر است. شما باید به دیگر جنبه‌های این رژیم نیز توجه داشته باشید ، مثلا این‌که به اندازه کافی آب و فیبر دریافت کنید ، تا از شر نشانه‌ها و علائم یبوست رها شوید.

۹ – مکمل گلوکومانان مصرف کنید

گلوکومانان یک نوع فیبر قابل حل است و در درمان یبوست کارآمد ظاهر شده است. گلوکومانان مانند پروبیوتیک عمل می‌کند و حرکات روده را بهبود مي‌بخشد.

۱۰ – فیبر پروبیوتیک مصرف کنید

فیبر غذایی باعث افزایش حجم و غلظت مدفوع می‌شود که هر دوی این موارد می‌تواند تعداد دفعات اجابت مزاج را افزایش دهند. فیبر پروبیوتیک می‌تواند با تغذیه باکتری‌های مفید در روده باعث بهبود سلامت گوارش شود. این کار می‌تواند توازن باکتری‌های روده‌تان را بهبود ببخشد و در نتیجه تعداد دفعات کار کردن روده‌تان را بیشتر کند.

خوراکی‌های سرشار از فیبر پروبیوتیک عبارتند از سیر ، پیاز و موز.

۱۱ – سیترات منیزیوم را امتحان کنید

سیترات منیزیوم یک درمان خانگی محبوب برای مقابله با یبوست است. سیترات منیزیوم نوعی ملین اسمزی است که بدون نسخه قابل تهیه است. استفاده از مکمل‌های منیزیوم (به اندازه متوسط) می‌تواند به رها شدن از یبوست کمک کند. از دوزهای بالاتر آن برای پاکسازی روده قبل از فرآیندهای پزشکی استفاده می‌شود.

۱۲ – آلو بخورید

آلو و آب آلو غالبا به‌عنوان درمان طبیعی یبوست معرفی می‌شود. آلو علاوه بر فیبر ، حاوی سوربیتول طبیعی است ، سوربیتول نوعی قندالکلی است که تأثیر ملین دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که آلو از فیبر مؤثرتر است پس از این راه حل طبیعی غافل نشوید. اگر به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستید از مصرف آلو اجتناب کنید چرا که در گروه خوراکی‌های FODAMP قرار دارد.

۱۳ – از لبنیات دوری کنید

در برخی موارد ، عدم تحمل لبنیات می‌تواند به‌خاطر تأثیری که بر حرکات روده می‌گذارد باعث بروز یبوست شود. اگر لبنیات را از برنامه غذایی‌تان حذف کردید حتما آن را با دیگر خوراکی‌های سرشار از کلسیم جایگزین کنید.

> **حتما مطالعه کنید** قبل از لیزر موهای زائد حتما این مقاله را بخوانید (نقد وبررسی + پرسش و پاسخ)

۱۴- درمان یبوست شدید با دانه کنجد

چربی موجود در دانه کنجد همانند مرطوب کننده روده عمل می‌کند که در صورت خشک بودن مدفوع بسیار کمک کننده است. این دانه‌ها را می‌توانید به سرلاک و یا سالاد اضافه کرده و یا آسیاب آن را بر روی غذا به عنوان چاشنی بپاشید. این روش مورد علاقه‌ی آمیش‌ها (یک فرقه مسیحی) و پزشکان چینی بوده است.

۱۵ – درمان یبوست شدید با فیبر

فیبر همانند یک تمیز کننده لوله ، غذا و پسماند باقی مانده از آن را در سیستم گوارشی پاک سازی کرده و مرطوب کننده سیستم گوارشی است. این روش مقدار مدفوع شما را افزایش می‌دهد ، و عضلات دستگاه گوارش را تقویت کرده تا دفع راحت تری داشته باشند. مقدار استاندارد مصرف فیبر بین ۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه است. مواد غذایی که سرشار از فیبر هستند عبارتند از: سرلاک سبوس دار ، لوبیا ، عدس ، بلغور ، جو دوسر ، بادام ، جو ، بیشتر سبزیجات ، و میوه‌های تازه و خشک.

۱۶ – درمان یبوست با روغن کرچک

برای درمان یبوست به عنوان یک ملین محرک عمل می‌کند. روغن کرچک روده بزرگ و کوچک را تحریک می‌کند و به حرکات روده بهبود می‌بخشد. دو قاشق چای خوری روغن کرچک را با معده خالی بخورید. برای بهبود طعم و مزه می‌توانید بعد آن آبمیوه مصرف کنید. در عرض چند ساعت شما تغییری در شرایط خود حس خواهید کرد. این روش درمان یبوست را نباید برای مدت طولانی تکرار کنید ، زیرا عوارض جانبی به همراه دارد.

۱۷ – رفع یبوست مصرف ماست یا کفیر

بسیاری از محصولات لبنی از جمله ماست و کفیر حاوی میکرو ارگانیزم‌هایی هستند که به عنوان پروبیوتیک شناخته می‌شوند. پروبیوتیک‌ها اغلب باکتری‌های خوب نامیده می‌شوند و ممکن است به سلامت روده و نرم شدن مدفوع کمک کنند. در یک تحقیق در سال ۲۰۱۴ محققان استفاده از ماست بدون طعم پروبیوتیک حاوی پلی دکستروز ، لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و بیفیدوباکتریوم لاکتیس را برای درمان یبوست بررسی کردند.

این محققان دریافتند که خوردن ۱۸۰ میلی لیتر از این ماست هر روز صبح طی ۲ هفته زمان لازم برای دفع مواد زائد را در افراد مبتلا به یبوست کاهش می‌دهد.

۱۸ – رفع یبوست با مصرف آلو

آلو یکی از غذاهای ضد یبوست مشهور است و آلو و آب آن به عنوان یک درمان خانگی آزمایش شده برای یبوست در بسیاری از بخش‌های جهان است. آلوها حاوی مقدار زیادی فیبر هستند یک ماده غذایی که به عنوان سرعت دهنده و تسهیل کننده حرکات روده شناخته می‌شود. آلوها همچنین حاوی سوربیتول و ترکیبات فنلی هستند که ممکن است فواید گوارشی داشته باشند.

یک بررسی در سال ۲۰۱۴ نتیجه گیری کرد که خوردن آلو ممکن است تعداد حرکات روده را افزایش دهد و دفع مدفوع در افراد مبتلا به یبوست را بهبود می‌دهد.

۱۹ – درمان یبوست شدید با آب لیمو

اسید سیتریک موجود در آب لیمو نقش یک محرک را برای سیستم گوارشی شما ایفا کرده و می‌تواند برای دفع سموم از بدن بسیار مفید باشد. با اضافه کردن مقداری آب لیمو به یک لیوان آب هر روز صبح ، یا اضافه کردن لیمو به چای ، موجب ترش مزه شدن آب و شادابی بیشتر شده که نه تنها به عنوان درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود بلکه موجب افزایش نوشیدن بیشتر آب در طول روز گردیده و در طولانی مدت دستگاه گوارش شما بهتر می‌شود.

۲۰ – درمان یبوست با ورزش

حتی ۱۵ دقیقه پیاده روی روزانه به شما کمک می‌کند تا مواد غذایی از مسیر روده سریع‌تر عبور کند. اگر شما پس از صرف یک غذای سنگین احساس خواب آلودگی پیدا کردید تلاش کنید در همان مکانی که هستید ، تحرک داشته باشید. این تحرک و فعالیت به فرآیند هضم غذا کمک کننده است و از حس سنگینی پس از صرف غذای پر کالری و حجیم جلوگیری می‌کند و برای درمان یبوست شدید مفید است.

۲۱ – آرام سازی و موقعیت بدنی

نداشتن اجابت مزاج مناسب به هنگام نیاز ، می تواند برای افراد استرس زا باشد. سعی کنید آرام باشید و برای اینکار زمان کافی اختصاص دهید. فشار آوردن یا تلاش برای ایجاد نیروی اضافی می تواند برای بدن مضر باشد. بالا بردن زانوها تا کفل می تواند فرآیند اجابت مزاج را ساده تر کند. پاها را بر روی بلوک قرار دهید یا زمانی اجابت مزاج داشته باشید که به راحتی بر روی سنگ توالت نشسته اید.

۲۲ – میوه کیوی

میوه کیوی سرشار از فیبر است. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۳ نشان می دهد آن هایی که از کیوی استفاده می کنند راحت تر می توانند اجابت مزاج داشته باشند. این موضوع بدین معنی است که این میوه یک ملین طبیعی است که امتحان کردنش بسیار ارزشمند خواهد بود.

۲۳ – قهوه

برخی از مطالعات قدیمی نشان می دهد قهوه می تواند به افراد در اجابت مزاج کمک کند. مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۰۶ هم نشان می دهد زنانی که از قهوه استفاده می کنند کمتر از دیگران به یبوست مبتلا می شوند. مطالعات اندکی در سال های اخیر در این حوزه انجام شده است هر چند مطالعه انجام شده در

سال ۲۰۱۵ نشان می دهد قهوه بدون کافئین به کاهش زمان اجابت مزاج بعد از جراحی روده منجر می شود.

هنوز معلوم نیست چرا قهوه چنین اثراتی بر روی بدن دارد اما نوشیدن یک فنجان قهوه می تواند به بهبود اجابت مزاج کمک کند.

۲۴ – روغن دانه کتان

یکی از مطالعات موجود نشان می دهد روغن دانه کتان می تواند به عنوان درمانی برای یبوست عمل کند. افرادی که در این مطالعه شرکت کرده بودند ۴ میلی لیتر از این روغن را به صورت روزانه دریافت کردند. روغن دانه کتان را می توان به عنوان مکمل مصرف کرد و معمولا به شکل کپسول ارائه می شود.

درمان شیمیایی یبوست با قرص

۱ – قرص رولاکس

قرص رولاکس (Rulax) از داروهای ملین است که برای درمان تنبلی روده و رفع یبوست تجویز می‌شود. حالت تهوع و اسهال از عوارض مصرف این دارو می‌باشد. این دارو از داروهای ملین است که به خاطر داشتن مقادیر قابل توجهی اسانس فرار و با تأثیر بر اندام گوارشی موجب بروز اثر ضد اسپاسمی و ضد نفخی می‌شود و سوء هاضمه را برطرف می‌کند.

توجه داشته باشید که مصرف منظم و مداوم ملین برای سلامت تهدید جدی به حساب می‌آید؛ زیرا تمام ماده مغذی را از بدن با سرعت زیاد دفع می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد ملین‌ها می‌تواند به سندرم روده تنبل منجر شود. در این حالت روده قادر به انجام عملکرد خود نیست. بنابراین بهتر است مصرف آن به صورت خودسرانه و بدون نسخه پزشک صورت نگیرد.

> خواص عناب و همه نکاتی که باید راجع به آن بدانید (۴۵ خاصیت + نکات مهم)**حتما مطالعه کنید**

عوارض: عوارض قرص رولاکس شامل حالت تهوع ، استفراغ و اسهال ، درد شکم ، اختلال در کار روده‌ها و کبد (عوارض مصرف طولانی مدت) ، کک و مک ، جوش و چروک می‌باشد. درصورتیکه قصد مصرف این دارو را دارید بهتر است درباره عوارض آن اطلاعات بیشتری داشته باشید. لینک زیر به معرفی این قرص و نکاتی که طی مصرف آن باید بدانید اختصاص دارد.

۲ – قرص بیزاکودیل

بیزاکودیل (Bisacodyl) از داروهای ملین است که در یبوست‌های مزمن و بواسیر استفاده می‌شود. اسهال و استفراغ از عوارض مصرف قرص بیزاکودیل می‌باشد. این دارو یک ملین تحریک کننده تماسی است که در یبوست‌های مزمن ، بواسیر و آماده‌سازی روده برای کولونوسکوپی یا جراحی استفاده می‌شود. این دارو با اثر مستقیم بر روده ، فعالیت حرکتی روده را افزایش می‌دهد.

توجه داشته باشید که خونریزی از مقعد یا نارسائی در حرکات روده بعد از مصرف شیاف بیزاکودیل نشان دهنده حالت جدی و خطرناکی است. بنابراین با مشاهده چنین علایمی مصرف دارو بایستی قطع شود.

نکته: مصرف بیزاکودیل در افرادی که دچار درد شکمی ، تهوع ، استفراغ و شقاق مقعد هستند توصیه نمی‌شود.

عوارض: عوارض قرص بیزاکودیل شامل اسهال ، تهوع ، استفراغ ، دردهای شکمی ، سوزش مقعد (بدنبال استعمال شیاف) ، وابستگی در مصرف طولانی مدت می باشد.

درصورتیکه قصد دارید از این دارو به عنوان قرص یبوست استفاده کنید ، بهتر است درباره عوارض آن اطلاعات بیشتری داشته باشید. لینک زیر به معرفی این قرص و نکاتی که طی مصرف آن باید بدانید اختصاص دارد.

۳ – قرص سنا

قرص سنا یک داروی گیاهی تلخ مزه است که در سال‌های اخیر به شکل قرص ساخته شده است و یکی از پرمصرف‌ترین داروهای ضد یبوست است. از خواص گیاه دارویی سنا می‌توان به قلیایی کننده خون ، مسهل قوی ، محرک ، تصفیه کننده خون ، سم‌زدا ، ضدالتهاب ، تسکین‌دهنده درد ، آنتی‌بیوتیک ، قاعده‌آور و ضدانگل اشاره کرد. این قرص از گیاهی به نام سنا گرفته شده است. برگ سنا برای افرادی که مبتلا به یبوست هستند ، بسیار مفید است.

می‌توان ۵ تا ۱۰ گرم از آن را در یک لیوان آب جوش ۵ دقیقه جوشاند و پس از صاف کردن آن را مصرف کرد.

نکته: توجه داشته باشید که مصرف سنا به کودکان زیر ۸ سال توصیه نمی‌شود و افرادی که یبوست دارند ، اگر به طور دائم از داروهای مسهل استفاده کنند ، مبتلا به تنبلی روده می‌شوند.

نکاتی برای داشتن اجابت مزاج سالم

رژیم غذایی که دربرگیرنده فیبر کافی است می تواند به سلامت دستگاه گوارش کمک کند. دو نوع فیبر محلول در آب و نامحلول در آب وجود دارد که هر دوی آن ها باید در رژیم غذایی موجود باشد. غذاهایی همچون غذاهای سرخ شده ، بستنی و غذاهای فرآوری شده حاوی فیبر زیادی نیستند. نوشیدن آب کافی به بدن کمک می کند مدفوع نرم تری داشته باشد. بزرگسالان به طور متوسط باید ۶ الی ۸ لیوان آب در روز بنوشند.

تلاش برای داشتن اجابت مزاج در یک زمان خاص در روز می تواند به حفظ عادت اجابت مزاج کمک کند. افراد باید به هنگام نیاز به دستشویی بروند و اینکار را به تاخیر نیندازند. تاخیر انداختن اجابت مزاج باعث می شود آب موجود در آن جذب شود و همین امر به تولید مدفوع سفت تر می انجامد که عبورش بسیار سخت است. بدن برای هضم مواد غذایی به زمان نیاز دارد.

بنابراین فرد باید قبل از خوردن وعده غذایی به بدن اجازه دهد فرایند هضم و گوارش را به خوبی انجام دهد و برای دفع مدفوع آماده شود. خوردن وعده های غذایی در یک زمان منظم به بدن کمک می کند اجابت مزاج منظمی داشته باشد. استفاده منظم از دستشویی و آرام کردن این محیط تاثیر بسزایی در این فرایند دارد. وجود استرس می تواند اجابت مزاج را در زمان های مورد نیاز ، دشوار سازد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر فردی شرایط زیر را داشته باشد به احتمال زیاد با یبوست روبروست:

- کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج دارد
- مدفوعش سفت یا خشک است

اجابت مزاج دشوار است زیرا مدفوع بزرگ تر از حد معمول است. یبوست اگر به صورت درمان نشده رها شود می تواند به عوارضی همچون هموروئید منجر شود. اگر فرد تغییری در رژیم غذایی و سبک زندگی خود انجام داده باشد اما هنوز با یبوست دست و پنجه نرم می کند بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت نماید. استفاده از ملین می تواند یبوست را درمان کند. طیف وسیعی از ملین ها در دسترس افراد قرار دارد.

پزشک می تواند مناسب ترین گزینه را برایتان تجویز کند. باید داروی تجویز شده به درستی و طبق دستور پزشک مصرف گردد. ملین ها اگر به درستی مصرف نشوند می توانند برای سلامتی بدن مضر باشند. آن ها همچنین می توانند توانایی طبیعی روده برای حرکت دادن مدفوع را در صورت مصرف مداوم ، کمتر کنند. نداشتن اجابت مزاج منظم می تواند نشانه ای از بیماری زمینه ای باشد.

اگر نشانه های زیر را داشتید حتما با یک پزشک مشورت کنید:

- خون در مدفوع
- وجود نفخ طولانی مدت در شکم
- احساس خستگی مکرر
- کاهش وزن غیر قابل توضیح

نتیجه گیری

نداشتن اجابت مزاج درست و منظم می تواند ناراحت کننده و نا امیدکننده باشد. با اینحال تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی می تواند به کاهش یبوست کمک کند و باعث اجابت مزاج منظم شود. پیاده روی ، تمرینات ورزشی منظم و نوشیدن مایعات نیز به بهبود شرایط کمک می کند. اضافه کردن غذاهای پرفیبر همچون میوه ها و نان سبوس دار به رژیم غذایی نیز می تواند تفاوت زیادی ایجاد نماید.

منبع : پایگاه خبری تحلیلی فرارو ، ویکی پدیا ، درمان سرا ، نیمروز ، medicalnewstoday ، ستاره

☆☆☆☆☆

برچسب ها : درمان شیمیایی یبوست درمان یبوست دلیل یبوست عوامل تشدید کننده یبوست

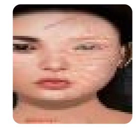
قرص بیزاکودیل قرص یبوست یبوست

نویسنده مطلب **محمد مهرآرا**

آخرین مطالب

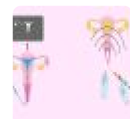


مطالب مرتبط



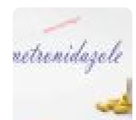
بهترین پماد سوختگی برای کاهش سریع درد چیست ؟ (همراه با ۲۴ روش های خانگی)

۳ هفته پیش



قبل از انجام عکس رنگی رحم حتما این مقاله را بخوانید (معرفی + نکات + عوارض)

۴ هفته پیش



مترونیدازول را چگونه باید مصرف کرد ؟ عوارض و خطرات آن چیست ؟

۴ هفته پیش



خواص عناب و همه نکاتی که باید راجع به آن بدانید (۴۵ خاصیت + نکات مهم)

۱ ماه پیش

راه تشخیص غلظت خون چیست ؟ چگونه آن را درمان کنیم ؟

۳ ماه پیش

مشاهده عناوین بیشتر

ارتباط با ما